



GEI DOISPREZECE PSALMI ALESI

După rugăciunile începătoare și psalmul 50 :

Psalmul 26

Domnul este luminarea mea și mântuirea mea; de cine mă voi teme? Domnul este apărătorul vieții mele; de cine mă voi înfricoșa? Când se vor apropia de mine cei ce îmi fac rău, ca să mănânce trupul meu; cei ce mă necăjesc și vrăjmașii mei, aceia au slăbit și au căzut. De s-ar rânduî împotriva mea oștire, nu se va înfricoșa inima mea; de s-ar ridica împotriva mea război, eu în El nădăjduiesc. Una am cerut de la Domnul, pe aceasta o voi căuta, ca să locuiesc în casa Domnului în toate zilele vieții mele, ca să văd frumusețea Domnului și să cercetez locașul Lui. Că Domnul m-a ascuns în cortul Lui în ziua necazurilor mele; m-a acoperit în locul cel ascuns al cortului Lui; pe piatră m-a înălțat. Și acum, iată, a înălțat capul meu peste vrăjmașii mei. Înconjurat-am și am jertfit în cortul Lui jertfă de laudă. Îl voi lăuda și voi cânta Domnului. Auzi, Doamne, glasul meu cu care am strigat; miluiește-mă și mă ascultă. Ție a zis inima mea: pe Domnul voi căuta. Te-a căutat fața mea; fața Ta, Doamne, voi căuta. Să nu-Ți întorci fața Ta de la mine și să nu Te abați într-o mînie de la robul Tău; ajutorul meu fii, să nu mă lepezi pe mine și să nu mă lași, Dumnezeule, Mântuitorul meu. Că tatăl meu și mama mea m-au părăsit, dar Domnul m-a luat. Lege pune-mi mie, Doamne, în calea Ta, și mă

îndreptează pe cărarea dreaptă, din pricina vrăjmașilor mei. Nu mă da pe mine pe mâna celor ce mă necăjesc, că s-au ridicat împotriva mea martori nedrești și nedreptatea a mințit sieși. Cred că voi vedea bunătățile Domnului, în pământul celor vii. Așteaptă pe Domnul, îmbărbătează-te și să se întărească inima ta și așteaptă pe Domnul.

Psalmul 31

Fericiți cărora s-au iertat fărădelegile și cărora s-au acoperit păcatele. Fericit bărbatul, căruia nu-i va socoti Domnul păcatul, nici nu este în gura lui vicleșug. Că am tăcut, îmbătrânit-au oasele mele, când strigam toată ziua. Că ziua și noaptea s-a îngreunat peste mine mâna Ta, și am căzut în suferință când ghimpele Tău mă împungea. Păcatul meu l-am cunoscut și fărădelegea mea n-am ascuns-o împotriva mea. Zis-am: «Mărturisi-voi fărădelegea mea Domnului»; și Tu ai iertat nelegiuirea păcatului meu. Pentru aceasta se va ruga către Tine tot cuviosul la vreme potrivită, iar potop de ape multe de el nu se va apropia. Tu ești scăparea mea din necazul ce mă cuprinde, bucuria mea; izbăvește-mă de cei ce m-au înconjurat. Înțelepți-te-voi și te voi îndrepta pe calea aceasta, pe care vei merge; aținti-voi spre tine ochii Mei. Nu fi ca un cal și ca un catâr, la care nu este pricepere; cu zăbală și cu frâu fălcile lor voi strânge, ca să nu se

apropie de tine. Multe sunt bătăile păcătosului, iar pe cel ce nădăjduiește în Domnul, mila îl va înconjura. Veseliți-vă în Domnul și vă bucurați, dreptilor, și vă lăudați toți cei drești la inimă.

Psalmul 56

Miluiește-mă, Dumnezeule, miluiește-mă, că spre Tine a nădăjduit sufletul meu și în umbra aripilor Tale voi nădăjdui, până ce va trece fărădelegea. Striga-voi către Dumnezeul cel Preaînalt, Dumnezeul, Care mi-a făcut bine. Trimis-a din cer și m-a mântuit, dat-a spre ocară pe cei ce mă necăjesc pe mine. Trimis-a Dumnezeu mila Sa și adevărul Său și a izbăvit sufletul meu din mijlocul puilor de lei. Adormit-am tulburat. Fiii oamenilor, dinții lor sunt arme și săgeți și limba lor sabie ascuțită. Înalță-Te peste ceruri, Dumnezeule, și peste tot pământul slava Ta! Curse au gătit sub picioarele mele și au împilat sufletul meu; săpat-au înaintea mea groapă și au căzut în ea. Gata este inima mea, Dumnezeule, gata este inima mea! Cânta-voi și voi lăuda slava mea. Deșteaptă-te slava mea! Deșteaptă-te psaltire și alăută! Deștepta-mă-voi dimineața. Lăuda-Te-voi între popoare, Doamne, cânta-voi Ție între neamuri. Că s-a mărit până la cer mila Ta și până la nori adevărul Tău. Înalță-Te peste ceruri, Dumnezeule, și peste tot pământul slava Ta!

Slavă... Și acum...

Aliluia Aliluia Aliluia Slavă Ție(3 ori)

12 metani și 300 de Doamne Iisuse Hristoase miluiește-mă.

Slavă... Și acum...

Psalmul 33

Bine voi cuvânta pe Domnul în toată vremea, pururea lauda Lui în gura mea. În Domnul se va lăuda sufletul meu; să audă cei blânzi și să se veselească. Slăviți pe Domnul împreună cu mine, și să înălțăm numele Lui împreună. Căutat-am pe Domnul și m-a auzit, și din toate necazurile mele m-a izbăvit. Apropiați-vă de El și vă luminați, și fețele voastre să nu se rușineze. Săracul acesta a strigat și Domnul l-a auzit pe el, și din toate necazurile lui l-a izbăvit. Străjuți-va îngerul Domnului împrejurul celor ce se tem de El, și-i va izbăvi pe ei. Gustați și vedeți că bun este Domnul; fericit bărbatul care nădăjduiește în El. Temeți-vă de Domnul toți sfinții Lui, că n-au lipsă cei ce se tem de El. Bogații au sărăcit și au flămânzit, iar cei ce-L caută pe Domnul nu se vor lipsi de tot binele. Veniți fiilor, ascultați-mă pe mine, frica Domnului vă voi învăța pe voi; cine este omul cel ce voiește viața, care iubește să vadă zile bune? Oprește-ți limba de la rău și buzele tale să nu grăiască vicleșug. Ferește-te de rău și fă bine, caută pacea și o urmează pe

ea. Ochii Domnului spre cei drepti și urechile Lui spre rugăciunea lor. Iar fața Domnului spre cei ce fac rele, ca să piară de pe pământ pomenirea lor. Strigat-au dreptii și Domnul i-a auzit, și din toate necazurile lor i-a izbăvit. Aproape este Domnul de cei umiliți la inimă, și pe cei smeriți cu duhul îi va mântui. Multe sunt necazurile dreptilor, și din toate acelea îi va izbăvi pe ei Domnul. Domnul păzește toate oasele lor, nici unul din ele nu se va zdrobi. Moartea păcătoșilor este cumplită, și cei ce urăsc pe cel drept vor greși. Mântui-va Domnul sufletele robilor Săi și nu vor greși toți cei ce nădăjduiesc în El.

Psalmul 38

Zis-am: «Păzi-voi căile mele, ca să nu păcătuiesc eu cu limba mea; pus-am gurii mele pază, când a stat păcătosul împotriva mea». Amuțit-am și m-am smerit și nici de bine n-am grăit și durerea mea sa înnoit. Înfierbântatu-s-a inima mea înlăuntrul meu și în cugetul meu se va aprinde foc. Grăit-am cu limba mea: «Fă-mi cunoscut, Doamne, sfârșitul meu, și numărul zilelor mele, care este, ca să știu ce-mi lipsește». Iată, cu palma ai măsurat zilele mele și statul meu ca nimic înaintea Ta. Dar toate sunt deșertăciuni; tot omul ce viază. Deși ca o umbră trece omul, dar în zadar se tulbură. Strânge comori și nu știe cui le adună pe ele. Și acum cine este răbdarea mea? Oare, nu Domnul? Și statul meu de la Tine este. De toate

fărădelegile mele izbăvește-mă; ocară celui fără de minte nu mă da. Amuțit-am și n-am deschis gura mea, că Tu ești Cel ce m-ai făcut pe mine. Depărtează de la mine bătăile Tale. De tăria mâinii Tale, eu m-am sfârșit. Cu muștrări pentru fărădelege ai pedepsit pe om. Și ai subțiat ca pânza de păianjen sufletul său; dar în deșert se tulbură tot pământeanul. Auzi rugăciunea mea, Doamne, și cererea mea ascult-o; lacrimile mele să nu le treci, căci străin sunt eu la Tine și străin ca toți părinții mei. Lasă-mă ca să mă odihnesc, mai înainte de a mă duce și de a nu mai fi.

Psalmul 40

Fericit cel ce caută la sărac și la sărman; în ziua cea rea îl va izbăvi pe el Domnul. Domnul să-l păzească pe el și să-l vieze și să-l fericească pe pământ și să nu-l dea în mâinile vrăjmașilor lui. Domnul să-l ajute pe el pe patul durerii lui; în așternutul bolii lui să-l întărească pe el. Eu am zis: «Doamne, miluiește-mă; vindecă sufletul meu, că am greșit Ție». Vrăjmașii mei m-au grăit de rău zicând: «Când va muri și va pieri numele lui?» Iar de venea cineva să mă vadă, minciuni grăia; inima lui aduna fărădelege sieși, ieșea afară și grăia. Împreună împotriva mea șopteau toți vrăjmașii mei; împotriva mea gândeau de mine rele. Cuvânt nelegiuit spuneau împotriva mea, zicând: «Nu zace, oare? Nu se va mai scula!» Chiar omul cu care eram

În pace, în care am nădărdit, care a mâncat pâinea mea, a ridicat împotriva mea călcâiul. Iar Tu, Doamne, miluiește-mă și mă scoală și voi răsplăti lor. Întru aceasta am cunoscut că m-ai voit, că nu se va bucura vrăjmașul meu de mine. Iar pe mine pentru nerăutatea mea m-ai sprijinit și m-ai întărit înaintea Ta, în veac. Binecuvântat este Domnul, Dumnezeul lui Israel din veac și până în veac. Amin. Amin.

Slavă... Și acum...

Aliluia Aliluia Aliluia Slavă Ție(3 ori)

12 metani și 300 de Doamne isuse Hristoase miluiește-mă.

Slavă... Și acum...

Psalmul 69

Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte! Doamne, să-mi ajuți mie grăbește-Te! Să se rușineze și să se înfrunte cei ce caută sufletul meu; să se întoarcă înapoi și să se rușineze cei ce-mi voiesc mie rele: întoarcă-se îndată rușinați cei ce-mi grăiesc mie: «Bine, bine!» Să se bucure și să se veselească de Tine toți cei ce Te caută pe Tine, Dumnezeule, și să zică pururea cei ce iubesc mântuirea Ta: «Slăvit să fie Domnul!» Iar eu sărac sunt și sărman, Dumnezeule, ajută-mă! Ajutorul meu și izbăvitorul meu ești Tu, Doamne, nu zăbovi.

Psalmul 70

Spre Tine, Doamne, am nădăjduit, să nu fiu rușinat în veac. Întru dreptatea Ta, izbăvește-mă și mă scoate, pleacă urechea Ta către mine și mă mântuiește. Fii mie Dumnezeu apărător și loc întărit, ca să mă mântuiești, că întărirea și scăparea mea ești Tu. Dumnezeul meu, izbăvește-mă din mâna păcătosului, din mâna călcătorului de lege și a celui ce face strâmbătate, că Tu ești așteptarea mea, Doamne; Domnul este nădejdea mea din tinerețile mele. Întru Tine m-am întărit din pântece; din pântecel maicii mele Tu ești acoperitorul meu; întru Tine este lauda mea pururea. Ca o minune m-am făcut multora, iar Tu ești ajutorul meu cel tare. Să se umple gura mea de lauda Ta, ca să laud slava Ta, toată ziua marecuvii Ta. Nu mă lepăda la vremea bătrâneților; când va lipsi tăria mea, să nu mă lași pe mine. Ca au zis vrăjmașii mei mie și cei ce păzesc sufletul meu s-au sfătuit împreună, zicând: Dumnezeu l-a părăsit pe el, urmăriți-l și-l prindeți pe el, că nu este cel ce izbăvește. Dumnezeule, nu Te depărta de la mine; Dumnezeul meu, spre ajutorul meu ia aminte! Să se rușineze și să piară cei ce defăimează sufletul meu, să se îmbrace cu rușine și înfruntare cei ce caută să-mi facă rău. Iar eu pururea voi nădăjdui spre Tine și voi înmulți lauda Ta. Gura mea va vesti dreptatea Ta, toată ziua

mântuirea Ta, al căror nume nu-l cunosc. Intra-voi întru puterea Domnului; Doamne, aduce-mi-voi aminte numai de dreptatea Ta. Dumnezeu, m-ai învățat din tinerețile mele, și eu și astăzi vestesc minunile Tale. Până la bătrânețe și cărunțețe, Dumnezeu, să nu mă părăsești, ca să vestesc brațul Tău la tot neamul ce va să vină, puterea Ta și dreptatea Ta, Dumnezeu, până la cele înalte, mărețiile pe care le-ai făcut. Dumnezeu, cine este asemenea Ție? Multe necazuri și rele ai trimis asupra mea, dar întorcându-Te mi-ai dat viață și din adâncurile pământului iarăși mai scos. Înmulțit-ai spre mine mărirea Ta și întorcându-Te m-ai mângâiat și din adâncurile pământului iarăși mai scos. Că eu voi lăuda cu instrumente de cântare adevărul Tău, Dumnezeu, cânta-voi Ție din alăută, Sfântul lui Israel. Bucura-se-vor buzele mele când voi cânta Ție și sufletul meu pe care l-ai mântuit. Încă și limba mea toată ziua va rosti dreptatea Ta, când vor fi rușinați și înfrunțați cei ce caută să-mi facă rău.

Psalmul 76

Gu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Dumnezeu, și a căutat spre mine. În ziua necazului meu pe Dumnezeu am căutat; chiar și noaptea mâinile mele stau întinse înaintea Lui și n-am slăbit; sufletul n-a vrut să se mângâie. Adusu-mi-am aminte de Dumnezeu și

m-am cutremurat; gândit-am și a slăbit duhul meu. Ochii mei au luat-o înainte, treji; tulburatu-m-am și n-am grăit. Gândit-am la zilele cele de demult și de anii cei veșnici mi-am adus aminte și cugetam; noaptea în inima mea gândeam și se frământa duhul meu zicând: Oare, în veci mă va lepăda Domnul și nu va mai binevoi în mine? Oare, până în sfârșit mă va lipsi de mila Lui, din neam în neam? Oare, va uita să Se milostivească Dumnezeu? Sau va închide în mâinile Lui îndurările Sale? Și am zis: Acum am început să înțeleg; aceasta este schimbarea dreptei Celui Preaînalt. Adusu-mi-am aminte de lucrurile Domnului și-mi voi aduce aminte de minunile Tale, dintru început. Și voi cugeta la toate lucrurile Tale și la faptele Tale mă voi gândi. Dumnezeule, în sfințenie este calea Ta. Cine este Dumnezeu mare ca Dumnezeul nostru? Tu ești Dumnezeu, Care faci minuni! Cunoscută ai făcut între popoare puterea Ta. Izbăvit-ai cu brațul Tău poporul Tău, pe fiii lui Iacob și ai lui Iosif. Văzutu-Te-au apele, Dumnezeule, văzutu-Te-au apele și s-au spăimântat și s-au tulburat adâncurile. Glas au dat norii că săgețile Tale trec. Glasul tunetului Tău în vârtej, luminat-au fulgerele Tale lumea, clătinatu-s-a și s-a cutremurat pământul. În mare este calea Ta și cărările Tale în ape multe și urmele Tale nu se vor cunoaște. Povățuit-ai ca pe niște oi pe poporul Tău, cu mâna lui Moise și a lui Aaron.

Slavă... Și acum...

Aliluia Aliluia Aliluia Slavă Ție(3 ori)

Slavă... Și acum...

Citire din SF. ISAAC SIRUL sau din alt SF. PARINTE NIPTIC

1 capitol sau 3 pagini.

300 de Doamne Iisuse Hristoase miliește-mă.

Psalmul 101

Doamne, auzi rugăciunea mea, și strigarea mea la Tine să ajungă! Să nu întorci fața Ta de la mine; în orice zi mă necăjesc, pleacă spre mine urechea Ta! În orice zi Te voi chema, degrab auzi-mă! Că s-au stins ca fumul zilele mele și oasele mele ca uscăciunea s-au făcut. Rănită este inima mea și s-a uscat ca iarba; că am uitat să-mi mănânc pâinea mea. De glasul suspinului meu, osul meu s-a lipit de carnea mea. Asemănatu-m-am cu pelicanul din pustie; ajuns-am ca bufnița din dărâmături. Privegheat-am și am ajuns ca o pasăre singuratică pe acoperiș. Toată ziua m-au ocărât vrăjmașii mei, și cei ce mă lăudau, împotriva mea se jurau. Că cenușă am mâncat în loc de pâine și băutura mea cu plângere am amestecat-o, din pricina urgiei Tale și a mâniei Tale; că, ridicându-mă eu, m-ai surpat. Zilele mele ca umbra s-au plecat și eu ca iarba m-am uscat. Iar Tu, Doamne, în veac rămâi și pomenirea Ta din neam în neam. Sculându-Te, vei milui Sionul, că

vremea este să-l miluiești pe el, că a venit vremea. Că au iubit robii Tăi pietrele lui și de țărâna lui le va fi milă. Și se vor teme neamurile de numele Domnului și toți împărații pământului de slava Ta. Că va zidi Domnul Sionul și se va arăta întru slava Sa. Căutat-a spre rugăciunea celor smeriți și n-a disprețuit cererea lor. Să se scrie acestea pentru neamul ce va să vină și poporul ce se zidește va lauda pe Domnul; că a privit din înălțimea cea sfântă a Lui, Domnul din cer pe pământ a privit, ca să audă suspinul celor ferecați, să dezlege pe fiii celor omorâți, să vestească în Sion numele Domnului și lauda Lui în Ierusalim. Când se vor aduna popoarele împreună și împărățiile, ca să slujească Domnului. Zis-am către Dumnezeu în calea tăriei Lui: Vestește-mi puținătatea zilelor mele. Nu mă lua la jumătatea zilelor mele, că anii Tăi, Doamne, sunt din neam în neam. Dintru început Tu, Doamne, pământul l-ai întemeiat, și lucrul mâinilor Tale sunt cerurile. Acelea vor pieri, iar Tu vei rămâne, și totuși ca o haină se vor învechi și ca un veșmânt îi vei schimba și se vor schimba. Dar Tu același ești și anii Tăi nu se vor împutina. Fiii robilor Tăi vor locui pământul lor și seminția lor în veac va propăși.

Psalmul 50

Miluiește-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta și după mulțimea îndurărilor Tale, șterge fărădelegea mea. Mai

vârtos mă spală de fărădelegea mea și de păcatul meu mă curățește. Că fărădelegea mea eu o cunosc, și păcatul meu înaintea mea este pururea. Ție unuia am greșit, și rău înaintea Ta am făcut, așa încât drept ești Tu întru cuvintele Tale și biruitor când vei judeca Tu. Că iată întru fărădelegi m-am zămislit, și în păcate m-a născut maica mea. Că iată adevărul ai iubit; cele ne arătate și cele ascunse ale înțelepciunii Tale, mi-ai arătat mie. Stropimă-vei cu isop și mă voi curăți; spăla-mă-vei și mai vârtos decât zăpada mă voi albi. Auzului meu vei da bucurie și veselie; bucura-se-vor oasele mele cele smerite, întoarce fața Ta de la păcatele mele, și toate fărădelegile mele șterge-le. Inimă curată zidește întru mine, Dumnezeule, și duh drept înnoiește întru cele dinlăuntru ale mele. Nu mă lepăda de la fața Ta, și Duhul Tău cel Sfânt nu-L lua de la mine. Dă-mi mie bucuria mântuirii Tale, și cu duh stăpânitor mă întărește. Învăța-voi pe cei fără de lege căile Tale, și cei necredincioși la Tine se vor întoarce. Izbăvește-mă de vărsarea de sânge, Dumnezeule, Dumnezeul mântuirii mele; bucura-se-va limba mea de dreptatea Ta. Doamne, buzele mele vei deschide, și gura mea va vesti lauda Ta. Că de ai fi voit jertfă, Ți-aș fi dat; arderile de tot nu le vei binevoi. Jertfa lui Dumnezeu: duhul umilit; inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi. Fă bine, Doamne, întru bunăvoirea Ta, Sionului, și să se zidească zidurile Ierusalimului. Atunci vei binevoi

jertfa dreptății, prinosul și arderile de tot; atunci vor pune pe altarul Tău viței.

Psalmul 142

Doamne, auzi rugăciunea mea, ascultă cererea mea, întru credincioșia Ta, auzi-mă, întru dreptatea Ta. Să nu intri la judecată cu robul Tău, că nimeni din cei vii nu-i drept înaintea Ta. Vrajmașul prigonește sufletul meu și viața mea o calcă în picioare; făcutu-m-a să locuiesc în întuneric ca morții cei din veacuri. Mâhnit e duhul în mine și inima mea încremenită în lăuntrul meu. Adusu-mi-am aminte de zilele cele de demult; cugetat-am la toate lucrurile Tale, la faptele mâinilor Tale m-am gândit. Întins-am către Tine mâinile mele, sufletul meu, ca un pământ însetoșat. Degrabă auzi-mă, Doamne, că a slăbit duhul meu. Nu-Ți întoarce fața Ta de la mine, ca să nu mă asemăn celor ce se coboară în mormânt. Fă să aud dimineața mila Ta, că la Tine mi-e nădejdea. Arată-mi calea pe care voi merge, că la Tine am ridicat sufletul meu. Scapă-mă de vrăjmașii mei, că la Tine alerg, Doamne. Învață-mă să fac voia Ta, că Tu ești Dumnezeul meu. Duhul Tău cel bun să mă povățuiască la pământul dreptății. Pentru numele Tău, Doamne, dăruiește-mi viață. Întru dreptatea Ta scoate din necaz sufletul meu. Fă bunătate de stârpește pe vrăjmașii mei și pierde pe toți cei ce necăjesc sufletul meu, că eu sunt robul Tău.

GUVINE-SE CU ADEVARAT....

Citire din *Sf. Evanghelie* sau *Epistole* un capitol.

Pomenire vii și adormiti apoi,

Otpustul.

